

Deleite de Cosecha

Meal Components: Fruits, Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other

Side Dishes, I-21r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Zanahorias frescas, cortadas en rodajas de 1/4"	3 lb	2 cuarto gl 2 tzas	6 lb	1 gl 1 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> Coloque las zanahorias en un recipiente perforado de vapor para mesa (12 "x 20" x 2 1/2"). Cúbralas y cocínelas al vapor durante 10 minutos o hasta que estén blandas. Mezcle las zanahorias, camotes, calabacín y cebollas con el aceite y la sal. Forre una bandeja grande para hornear (18 "x 26" x 1 ") con papel de hornear y aceite antiadherente en aerosol. Extienda los vegetales uniformemente sobre la bandeja.
*Camotes frescos, pelados, en cubitos de 1"	3 lb	1 cuarto gl 2 tzas	6 lb	3 cuarto gl	
"Calabacín fresco, pelado, en cubitos de 1/2"	3 lb	1 cuarto gl 2 2/3 tzas	6 lb	3 cuarto gl 1 1/3 tzas	
*Cebollas rojas frescas, en cubitos	1 lb	3 tzas 2 cdas	2 lb	1 cuarto 2 1/4 tzas	
Aceite de oliva extra virgen		2/3 tza		1 13 tzas	

*Manzanas verdes frescas, peladas, en cubos de 1/2"	4 lb	3 cuarto gl 2 2/3 tazs 8 lb	1 gl 3 3/4 cuarto gl	3. Combine las manzanas, tomillo, orégano, salvia, romero y ajo. Nota: Coloque las manzanas en un tazón de agua con un chorrito de jugo de limón para evitar que se oscurezcan. Escúrralas cuando estén listas para ser usadas.
Tomillo fresco, finamente picado		3 cdas	1/4 tza 2 cdas	
Orégano fresco, finamente picado		3 cdas	1/4 tza 2 cdas	
Salvia fresca, finamente picada		3 cdas	1/4 tza 2 cdas	
Romero fresco, finamente picado		2 cdas	1/4 tza	
Ajo picado finamente		2 cdas 1 cda	1/4 tza 2 cdtas	4. Retire las verduras del horno. Baje la temperatura a 400° F. Agregue la mezcla de manzana. Espárzala uniformemente. Rostícelos al descubierto hasta que estén ligeramente blandas: 5. Retire del horno la mezcla de vegetal/manzana. Transfírela a un recipiente de vapor para mesa (12 "x 20" x 2½ ") ligeramente cubierto con aceite antiadherente en aerosol. Para 50 porciones utilice 2 bandejas. Para 100

Jarabe de arce (almíbar de maple)		1/4 tza 1 cda		1/2 tza 2 cdas	6. Rocíela con jarabe de arce y mézclelo hasta cubrirlo todo. Rostícela hasta que esté blanda: Horno convencional: 400 ° F por 8 minutos. Horno de convección: 400° F por 5 minutos.
*Espinaca fresca, corte grueso	11 oz	1 cuarto gl 2 tzas	1 lb 6 oz	3 cuarto gl	7. Retire del horno la mezcla vegetal/manzana y delicadamente agregue la espinaca. Incorpore y mezcle los arándanos y sírvalo.
Arándanos rojos secos, finamente picados	2 oz	1/3 tza	4 oz	2/3 tza	8. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente, manténgalo a 135 ° F o más alto. 9. Para distribuir sus porciones use un cucharón de 4 oz fl o una cuchara servidora N° 8 (½ taza).

Notas

Nuestra historia

El equipo de desafío de recetas se formó cuando los estudiantes en El Gremio expresaron su interés en aprender a cocinar comidas más saludables y más frescas. Para satisfacer esta necesidad, se creó el plato "Deleite de Cosecha". El cual cuenta con ingredientes locales, sazonados con hierbas aromáticas frescas y un sabor sutil de arce. Se le sirvió a todo el alumnado, a los que se les solicitó que completaran un formulario de evaluación. Más del 90 por ciento de los estudiantes que evaluaron la receta la calificaron de "muy

buena" a "excelente". El equipo estuvo muy contento con la respuesta positiva de la receta. ¿Quién diría que el camote, calabacín, zanahorias, espinacas, arándanos rojos secos y manzanas podrían causar tanta sensación? Sus hijos también estarán felices cuando saboreen esta colorida y deliciosa mezcla de verduras, frutas y hierbas.

El Gremio Protestante para Human Services, INC.

Waltham, Massachusetts

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Doreen Mangini, PhD

Chef: Chef Florentino

Miembro de la Comunidad: Erin Ridge (Maestro de Educación Especial)

Estudiante: Samantha I.

*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiará durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Zanahorias	4 lb 4 oz	8 lb 8 oz
Camotes	4 lb	8 lb
Calabacín	3 lb 8 oz	7 lb
Cebollas rojas	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Manzanas verdes	5 lb 2 oz	10 lb 4 oz
Espinaca	12 1/2 oz	1 lb 8 1/2 oz

Serving	Yield	Volume
1/2 taza (cucharón de 4 fl onzas o cuchara servidora N° 8) provee 3/8 de taza de vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otros vegetales y 1/8 taza de fruta.	50 Porciones: alrededor de 18 lb	50 Porciones: alrededor de 1 galón 2 cuartos gl 2 bandejas de mesa de vapor
	100 Porciones: alrededor de 36 lb	100 Porciones: alrededor 3 galones 4 bandejas de mesa de vapor

Nutrients Per Serving

Calorías	92.61	Grasa saturada	0.43 g	Hierro	1.56 mg
Proteínas	1.2 g	Colesterol		Calcio	37.86
Carbohydrate	16.16 g	Vitamina A	11203.66		mg
Grasa total	3.14 g		IU	Sodio	102.64
		Vitamina C	10.94		mg
			mg	Fibra dietetica	3.13 g